



# PHYSIO LIFE

## ERLEBE BEWEGUNG

Physiotherapie	Prävention	Rehabilitation
Venia Charania-Pfammatter Dipl. Slings Myofascial Training Practitioner Zert. Blasen- Beckenbodentherapeutin Zert. Zeitgenössische Pilates Lehrerin Dipl. Physiotherapeutin FH	Zeughausstrasse 18 3902 Glis www.physiolife.ch 027 530 10 53 079 418 16 08	Qualicert anerkannt Bereich Fitness Gruppenkurse ID-Nr. 8080

### Bewegte Rückbildung

Der Kurs richtet sich für Frauen, die nach der Schwangerschaft und nach der Entbindung (Spontangeburt oder Kaiserschnitt) ihr körperliches Wohlbefinden und allgemeine Konditionsaufbau zurückgewinnen möchte. Bewegte Rückbildung ist ein ganzheitliches Training, welches angepasstes Pilates, physiotherapeutische Übungen sowie Spiraldynamik beinhalten.

Du kannst mit oder ohne Baby zum Kurs kommen.

Das Training umfasst verschiedene Gebiete in Theorie und praktisch wie:

- Kräftigung von der tiefen Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
- Beckenboden- und Rückenfreundliches Verhalten trainieren und Schulen
- Inkontinenz- und Senkungsprophylaxe
- Allgemeine Kräftigung und Förderung des Wohlbefinden und der Fitness der jungen Mutter

Wir besprechen folgende Themen und was man dagegen tun kann:

- Häufige Beschwerden nach der Geburt wie Rectus Diastase und Schmerzen im Kreuz & Beckenbereich
- Unterschied Spontangeburt und Kaiserschnitt in Bezug auf die Rückbildung

<b>Kursblock:</b>	jeweils Freitag, <b>13. März 2020</b> bis Freitag, <b>24. April 2020</b> 6 Lektionen à 60 Minuten
<b>Zeit:</b>	18.30 – 19.30 Uhr
<b>Kursort:</b>	Praxis Physio Life
<b>Betrag:</b>	Fr. 120.-.

Absenzen können in einer anderen Lektion bei Physio Life nachgeholt werden.

Ich bitte dich den Betrag vor Kursbeginn auf dieses Konto zu überweisen oder den Betrag in der ersten Lektion bar mit zu bringen.

**Raiffeisenbank Belalp-Simplon, 3904 Naters, Venia Charania, Zeughausstr.18, 3902 Brig-Glis –  
Konto : 19-1527-5, CH35 8053 2000 0040 6050 2**

Der Rückbildungskurs ist **Zusatzversicherung**, von fast allen Krankenkassen anerkannt. Wenn das bei dir nicht der Fall ist kannst du mit einer ärztlichen Physiotherapie Verordnung über die Grundversicherung den Kurs abrechnen.

Am besten ziehst du bequeme Kleider an und bleibst barfuss oder in Socken. Nimm doch noch etwas zu trinken mit, dann bist du voll pronto fürs Pilates, ah ja und natürlich viel Motivation und Spass für Bewegung 😊.

Es freut mich, mit dir das Training zu beginnen!

Venia